

ΦΙΤΝΕΣ

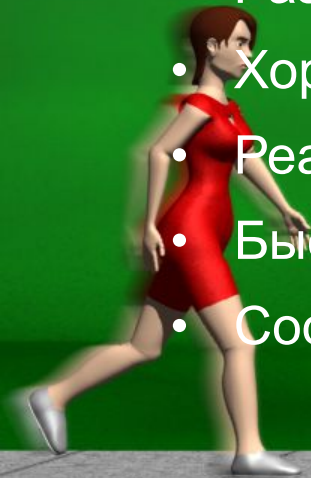


Фитнес – это общая  
физическая  
подготовленность организма  
человека.



## Физическая подготовленность состоит из следующих элементов:

- Подготовленность сердечно-сосудистой системы ;
- Гибкость;
- Мышечная выносливость;
- Сила;
- Мощность;
- Развитость чувства равновесия;
- Хорошая координация движений;
- Реакция;
- Быстрота;
- Соотношение мышечной и жировой тканей в организме.



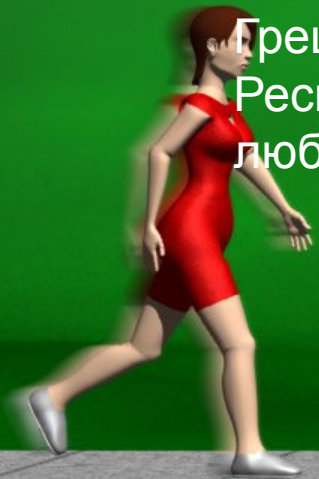
# История фитнеса

- История фитнеса начинается в Древней Греции. Еще в 5 веке до н. э. древние греки, превратив атлетику в своего рода искусство, стремились в занятиях спортом достичь единства внутренней гармонии и внешней красоты, идеализируя всесторонне развитого человека, мыслителя и атлета. В те далекие времена фитнес был удел избранных: так, одним из самых выдающихся атлетов древности является философ Платон, который известен как победитель 93-х Олимпийских игр.



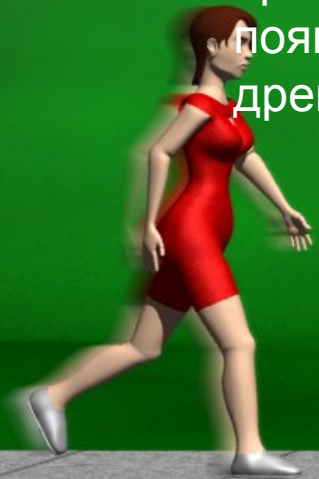
# История фитнеса

- Прообразом первых атлетических залов можно считать Геракловы пещеры, обнаруженные на юге Пелопонесского полуострова, в которых сохранились каменные устройства для занятий спортом и чей возраст насчитывает почти три тысячи лет.
- Античные атлеты проводили почти все время в упорных тренировках, потому что на Олимпийских играх царила жесткая конкуренция и свои умения демонстрировали поистине самые сильные и ловкие атлеты того времени. Немного позже, чем в Греции (во 2 веке до н.э.) искусство атлетизма достигло Римской Республики, где соревнования подобного рода стали одним из любимых народных зрелищ.



# История фитнеса

- Фитнес в те времена имел огромное влияние в обществе: известны случаи, когда во время проведения Олимпийских игр приостанавливались войны.
- Затем полторы тысячи лет Олимпийские игры не проводились, после того, как их запретил в конце 4 века н.э. император Рима Феодосий, и вместе с этим изрядно позабылись и древние культы совершенства духа и тела. Возрождение Олимпийских игр произошло в 1896 году, и одновременно с этим в обществе вновь появился интерес к занятиям атлетикой, произошел возврат к древнегреческому идеалу.



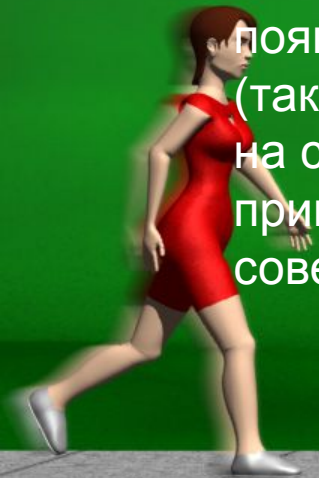
# История фитнеса

- Но вместе с тем интерес к фитнесу и атлетизму вновь возник и в связи с его положительным влиянием на здоровье, которое к тому времени уже было научно и практически доказано.
- На этом фоне в конце 19 века появились сторонники физической культуры и здорового образа жизни, которые начали агитацию за общее здоровье и физическое совершенствование. В эти годы развитие фитнеса неразрывно связано со становлением такого атлетического направления, как культуризм (франц.) или бодибилдинг (америк.).



# История фитнеса

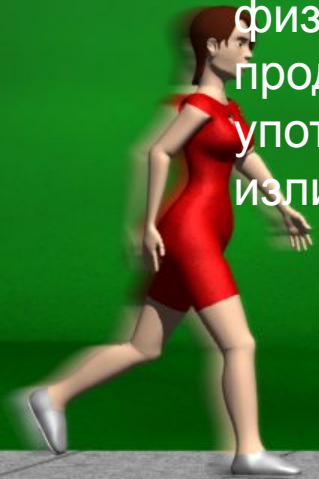
- Причем если в Европе культуризм первоначально развивался как часть циркового искусства, становясь частью представлений по демонстрации силы для массового зрителя, то в Америке значительный интерес к этому новому направлению появился в связи с укрепляющим воздействием на здоровье, а также возможностью использования в подготовке личного состава вооруженных сил.
- Атлетические залы в их современном облики обязаны своим появлением целому ряду выдающихся атлетов двадцатого века (таких, как Юджин Сэндоу, Джон Гримек, братья Вейдеры), которые на собственном опыте приходили к наиболее продуктивным принципам тренировок и создавали для них все более совершенное оборудование.





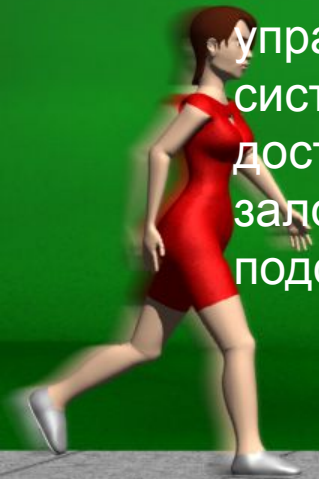
# История фитнеса

- Фитнес в современном понимании появился в США около тридцати лет назад, хотя первые фитнес-программы появились там еще во время второй мировой войны для тренировок в армии и флоте. В 70-е же годы специальные тесты, проведенные правительством США, выявили массу проблем со здоровьем у многих американцев, вызванных в том числе и недостаточным физическим развитием. Рост числа этих проблем продолжался по мере улучшения качества жизни: уменьшалась подвижность населения и его физическая активность; обилие некачественных продуктов и продуктов быстрого приготовления, а также их чрезмерное употребление становились причиной различных заболеваний и лишнего веса.



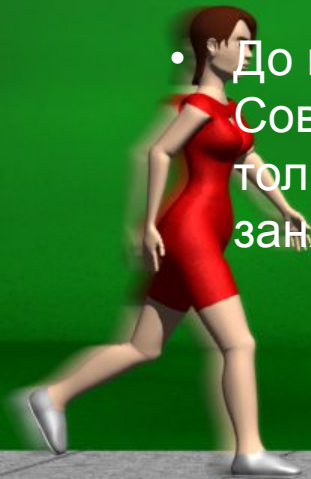
# История фитнеса

- Постепенно масштаб этих явлений приобрел характер эпидемии, и тогда правительством было принято решение о популяризации фитнеса. В результате за последние десять лет количество людей, посещающих фитнес-клубы в Америке, увеличилось в 4 раза.
- При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. В 1983 году американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой была доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы. Впрочем, полностью воплотить подобную систему в жизнь так и не удалось.



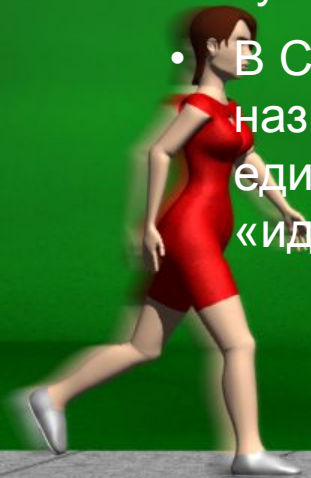
# История фитнеса

- Тем не менее, работа Мастрова положительно воздействовала на умы американцев, доказав необходимость постоянно заниматься своим телом, а фитнес наконец обрел большую популярность как среди преуспевающих бизнесменов, так и простых рабочих.
- К концу 80-х годов прошлого века фитнес наконец пожаловал в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал Т.Н.Славянский, или же постсоветский этап.
- До начала исторических изменений в 80-е годы в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура. Абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта.



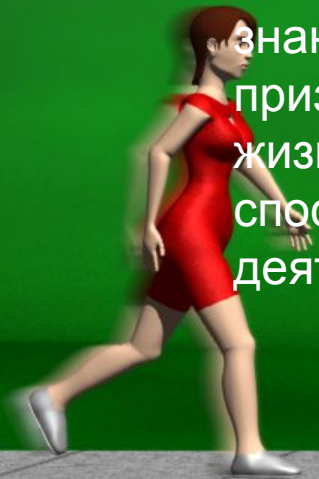
# История фитнеса

- Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста.
- Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно — для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы. Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса.
- В СССР появлению фитнеса предшествовал период развития так называемых подпольных «качалок», так как наряду с восточными единоборствами атлетическая гимнастика попадала в разряд «идеологически вредных» видов спорта.

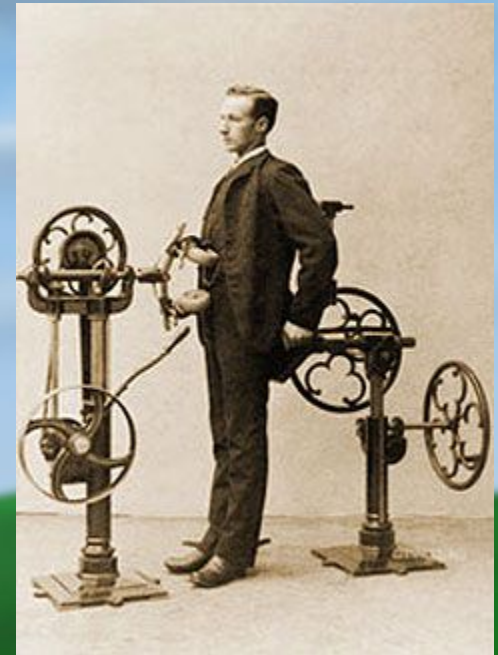


# История фитнеса

- Сейчас одновременно с ростом числа фитнес-клубов идет и расширение списка предоставляемых фитнес-программ, среди которых появляются различные варианты степ-аэробики, восточные единоборства, групповые тренировки со штангой, танцевальные классы.
- В последние годы во всем мире понятие фитнеса значительно расширилось. Сейчас фитнес подразумевает не только выполнение физических упражнений, основанных на научных знаниях анатомии, физиологии и правильного питания, но также призван формировать в соответствии с античными канонами образ жизни современного, гармонично развитого и здорового человека, способствовать достижению им успеха в других видах деятельности.



# История фитнеса



# Виды фитнеса

- Бодибилдинг;
- Аэробика;
- Шейпинг;
- Стречинг;
- Пилатес;
- Йога;
- Калланетика;
- Аэробоксинг;
- Восточные единоборства.



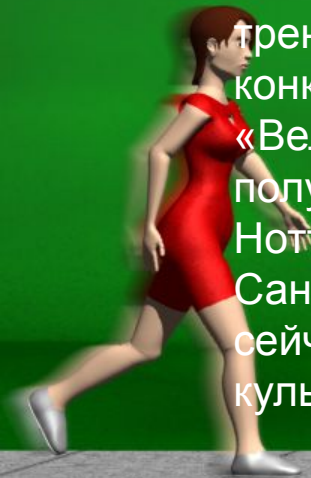
Бодибилдинг – это процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ и, в частности, белков, достаточным для гипертрофии мышечных волокон.





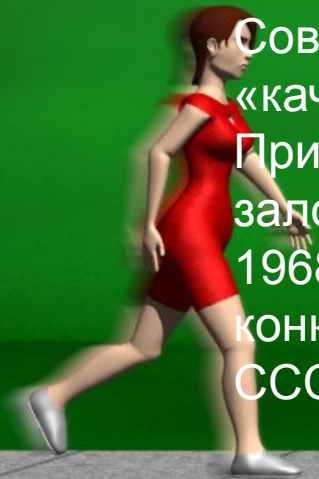
# История бодибилдинга

- Родоначальником современного культуризма во всем мире принято считать Евгения Сандова. Он был пионером этого вида спорта, так как именно он первым позволил аудитории получать удовольствие от просмотра его телосложения в спектаклях. Публика была рада видеть хорошо развитую мускулатуру, так как при показах использовалась демонстрация силы и борьба.
- Сандов стал настолько успешным, что позднее с помощью своей славы занялся бизнесом, и стал одним из первых выпускать продукцию для занятия культуризмом. Ему приписывают изобретения и продажи первых тренажёров для развития мускулатуры. Сандов организовал первый конкурс среди культуристов 14 сентября 1901 года, который был назван «Великая конкуренция» и состоялся в Альберт-холле в Лондоне. Конкурс получил огромный успех. Победителем стал Уильям Л. Мюррей из города Ноттингем (Великобритания) ему была вручена бронзовая статуэтка самого Сандова скульптора Фредерика Померой. Копию именно этой статуэтки сейчас вручают победителям самых престижных конкурсов среди культуристов — Мистер и Мисс Олимпия.



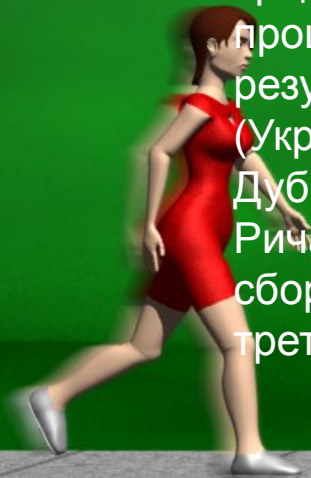
# Бодибилдинг в СССР и России

- Традиционно демонстрация телосложения и силы в СССР была связана с цирком. Так, в 1948 г. в Концертном зале имени П.И. Чайковского в Москве был проведен конкурс красоты телосложения, победителем которого стал известный цирковой акробат Александр Ширай.
- В СССР культуризм не был под запретом, однако и не испытывал государственной поддержки, поэтому в основном им занимались в так называемых «качалках». Первый культуристский зал в Советском Союзе открылся в 1962 году в Ленинграде, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились любительские турниры. В 1968 году в Тюмени прошёл первый открытый Всесибирский конкурс атлетизма, а второй конкурс в 1969 году стал первым в СССР с участием иностранцев.



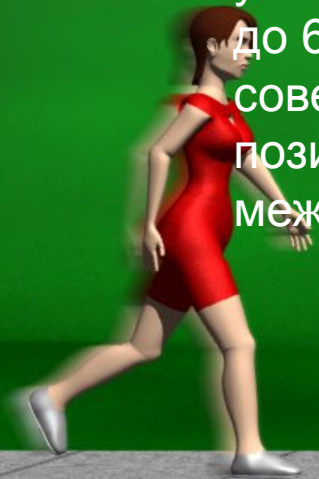
# Бодибилдинг в СССР и России

- В феврале 1971 года в Северодвинске прошёл первый неофициальный чемпионат СССР, первое место занял северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место — Владимир Дубинин из Ленинграда, третье — Владимир Хомулев из Северодвинска.
- С началом перестройки культуризм стал очень популярным, стремительно развивающимся видом спорта. 11 августа 1987 году была основана Федерация атлетизма СССР. В 1988 году в Ленинграде под патронажем Госкомспорта СССР прошёл первый Кубок СССР по вольным упражнениям среди мужчин. Первый официальный чемпионат СССР по атлетизму прошёл 26—28 мая этого же года также в Ленинграде со следующими результатами: в весовой категории до 65 кг — Александр Шумлянский (Украина), до 70 кг — Валерий Богданович (Белорусия), до 80 кг — Винцас Дубицкас (Литва), до 90 кг — Гергий Мосалев (Москва) и свыше 90 кг — Ричард Петраускас (Литва). В командном зачете первое место завоевала сборная команда культуристов Украинской ССР, второе — литовские и третье — ленинградские атлеты.



# Бодибилдинг в СССР и России

- В 1988 году на чемпионате мира по культуризму в Австралии впервые приняли участие атлеты из СССР: Валерий Богданович (Минск), Станислав Поляков (Рига) и Александр Васин (Ленинград), заняв четвертое место в командном зачете. Во время этих соревнований Советский Союз был принят в Международную федерацию культуризма ИФББ.
- В 1989 году к отечественному культуризму пришёл международный успех: белорус Николай Шило стал чемпионом Европы в категории до 65 кг, а до 70 кг пятым оказался наш Станислав Поляков, а советская команда дебютировала первым местом в командном позировании. В этом же году в Тюмени прошёл первый международный турнир «Гран-при «Тюмень-89»».



# Бодибилдинг в СССР и России

- 26—29 апреля 1990 г. в Ленинграде прошел чемпионат Европы по культуризму. Первое место в командном позировании получила советская сборная.
- Сейчас только два российских профессионала, Сергей Шелестов и Евгений Мишин, принимают участие в международных турнирах высшей категории. В 2008 году Сергей Шелестов занял на конкурсе Мистер Олимпия 17 место. Его результат повторил Евгений Мишин в 2010 году.



# Чемпионы



- Владимир Боговцев (в 2010 завоевал серебряную медаль на Чемпионате Европы в Каунасе);



# Чемпионы



- Голубочкин Дмитрий(в 2009 году завоевал серебряную медаль на Чемпионате Европы в Сербии);



# Чемпионы



- Оксана Гартунг(в 2006 году стала абсолютной чемпионкой России, Европы и Мира по фитнесу);



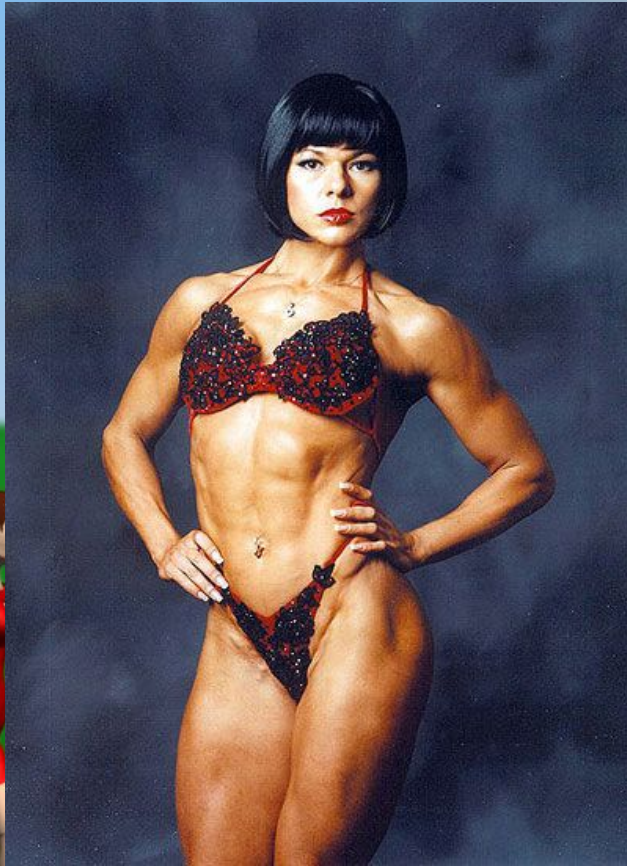
# Чемпионы



- Дудушкин Роман(в 2006 году на Чемпионате Мира занял 4-ое место);



# Чемпионы



- Светлана Пугачёва (в 2002 году стала чемпионкой Мира в Германии).



